info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۰۶۸
دوشنبه / ۱۶ خرداد / ۱۴۰۱
۶ / ذوالقعده / ۱۴۴۳
06 / June / 2022

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کافون کارشناسان، سمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۲۸۳۸-۳۲۵۳۲۴۲۴-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۲۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۲
چاپ: کارگر

خرداد ۲۴

امروز با حافظ

به صورت از نظر ما اگر چه محجوب است
همیشه در نظر خاطر مرفه ماست
اگر به سالی حافظ دری زند بگشای
که سال‌هاست که مشتاق روی چون مه ماست

خرداد

کهن شود همه کس را به روزگار ارادت
مگر مرا که همان عشق اولست و زیادت

سعدی

افق تربیت

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۰۴	۰۵:۴۹	۱۳:۰۴	۲۰:۲۰	۲۰:۴۱

برگه

خاطرات خیلی عجیب هستند، گاهی اوقات می‌خندیم به روزهایی که گریه می‌کردیم و گاهی گریه می‌کنیم به یاد روزهایی که می‌خندیدیم!

هاروکی موراکامی

اشاره

یک شبانه‌روز از زندگی معمار انقلاب

«امام خمینی(ره) آنقدر به داشتن نظم و برنامه مشخص روزانه علاقه و اصرار داشتند که برای انجام همه کارهای روزمره از خواب و بیداری گرفته تا مطالعه و عبادت، زمان مشخصی را تعیین می‌کردند. داشتن این برنامه دقیق و منظم باعث شده بود اطرافیان ایشان بدانند که امام(ره) در هر ساعتی از شبانه‌روز، دقیقاً مشغول انجام چه کاری‌اند.»

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری، حفظ تعادل در اختصاص زمان به جنبه‌های مختلف زندگی، از ویژگی‌های برنگ برنامه‌ریزی روزانه امام (ره) بود. بنیانگذار انقلاب هم برای مطالعه و عبادت ارزش قائل بودند و وقت می‌گذاشتند. هم برای معاشرت با خانواده، تفریح، رسیدگی به امور کشور و دیدار با مردم.

عادت به سحرخیزی

آنطور که در خاطرات خانواده امام(ره) ثبت شده، بنیانگذار انقلاب ترجیح می‌دادند کمتر بخوابند و از ساعت‌های شبانه‌روز حداکثر استفاده را ببرند. ایشان شب‌ها می‌کردند زمان‌های هم‌رفته را به حداقل برسانند و از هر زمانی، برای انجام کاری مفید بهره ببرند. امام(ره) در شبانه‌روز چهار ساعت بیشتر نمی‌خوابیدند. ساعت ۱۱ برای استراحت به رختخواب می‌رفتند و سه ساعت از شب که می‌گذشت، صدای وِرِوِزدن کافئد از اتاقشان شنیده می‌شد. حدود نیم‌ساعت قبل از اذان صبح از جا بلند می‌شدند (با ساعت شماه‌ای کوچک). بعد از ساختن وضو و ادای نماز شب و دعا و نماز صبح اول وقت، دوباره به خواب می‌رفتند. حدود ساعت شش و ۳۰ دقیقه صبح بدون زنگ ساعت از خواب بلند می‌شدند و بعد از صرف صبحانه حدود ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پیاده‌روی می‌کردند. در این اوقات معمولاً به بعضی رادیوهای داخلی و خارجی نیز گوش می‌دادند.

عبادت صبحگاهی

برای رهبری با آن اعتقادات عمیق و خالصانه، عبادت صبحگاهی جزو برنامه‌های ثابت هر ۲۴ ساعت بود. در چندین سالی که در نجف به سر می‌بردند، هر شب، درست در ساعت ۱۰ به حرم مطهر امیرالمؤمنین(ع) مشرف می‌شدند. رفتن به زیارت حرم امیرالمؤمنین(ع) به قدری برایشان ارزشمند بود که در تمامی مدتی که در نجف بودند، هرگز این برنامه را ترک یا لغو نکردند. مگر ایام زیارتی امام حسین(ع). حتی مواقعی که در نجف حکومت نظامی برقرار می‌شد و رفت‌وآمد در خیابان‌ها ممنوع بود، برنامه زیارتشان به هم نمی‌خورد به پشت بام می‌رفتند و از آنجا دعا و زیارتنامه می‌خواندند. سال‌های بعد و در دوران بیماری و سال‌های پایانی عمر باریکتشان نیز دست از عبادت برنداشتند و حتی در سخت‌ترین حال جسمی، قرآن و نماز خواندن و ذکر گفتن را ترک نکردند و این موارد، جزو ثابت برنامه‌هایشان بود.

عادت به پیاده‌روی

در خاطرات دکتر سیدحسن عارفی، پزشکی که در سال‌های پایانی زندگی امام (ره) با ایشان همراه بود، درباره عادت‌های صبحگاهی امام(ره) جزئیات جالبی منتشر شده است. او می‌گوید: «حدود ساعت ۹ صبح برای بار دوم حدود ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پیاده‌روی می‌کردند در فصل زمستان در داخل اتاق و در فصل بهار و پاییز و تابستان در فضای آزاد. در موقع پیاده‌روی معمولاً یا با تسبیح ذکر می‌گفتند یا به رادیوهای مختلف جهان یا به صحبت‌های مجلس شورای اسلامی گوش می‌کردند. بین ساعت ۹ تا ۹:۳۰ یا ۱۰ صبح اکثراً کمی میوه میل می‌کردند و مدتی با خانواده همراه بودند. گیوه گفت‌هایشان با اعضای خانواده معروف بود. با همه خانواده حرف می‌زدند. سیاسی صحبت نمی‌کردند. با خانواده مزاح می‌کردند. با بعضی از دیوار جوانی حرف می‌زدند. برای برخی از حالشان می‌گفتند. با بچه‌ها بگو و بخند می‌کردند. از سال ۱۳۶۵ به بعد و به علت سکته قلبی، ساعت ۱۰ صبح حدود یک ساعت ونیم می‌خوابیدند. حدود ساعت ۱۱:۳۰ ظهر به با ساختن وضو تا اذان ظهر به قرائت قرآن می‌پرداختند.»

مقید به خوش‌قولی

در دوره‌های مختلف زندگی امام(ره)، برنامه‌های صبحگاهی ایشان با توجه به مسئولیت‌هایشان تغییری می‌کرد. مثلاً پیش از استقرار جمهوری اسلامی و زمانی که امام(ره) در قم به سر می‌بردند، کلاس‌های درسشان در این شهر همیشه رأس ساعت هشت صبح شروع می‌شد. امام با آن تقید به حفظ نظم و انجام به‌موقع کارها، آنقدر برای سر وقت برگزار شدن کلاس‌هایشان حساسیت داشتند که اگر کسی در راه می‌خواست با ایشان صحبت کند، نمی‌توانست ایشان را متوقف کند و امام برای اینکه دیر به مقصد نرسند، پاسخ سؤال‌ها را در راه می‌دادند. البته بعد از پیروزی انقلاب اسلامی در ایران، این زمان یعنی ساعت هشت تا ۹ صبح را به کارهای مربوط به مسائل کشور می‌پرداختند.

پیگیری اخبار روز دنیا

امام در زمان رهبری، دو ساعت در روز را به مصاحبه‌ها و دیدارهای خصوصی اختصاص داده بودند که همیشه از ساعت ۱۰ صبح تا ۱۲ ظهر برگزار می‌شدند. نماز ظهر را در اول ساعت شرعی می‌خواندند و بعد از مختصر دعا و ذکر، برای صرف ناهار به اتاق همسرشان تشریف می‌بردند. ساعت صرف ناهار معمولاً ساعت یک بعدازظهر بود. بعد از ناهار به اتاق خودشان برمی‌گشتند و تا ساعت دو بعدازظهر به مطالعه می‌پرداختند و رأس ساعت ۱۴ اخبار رادیو تهران را گوش می‌دادند. از ساعت سه تا پنج بعدازظهر، به کارهای مربوط به ایران در رابطه با خودشان از قبیل اخبار و نامه‌های رسیده می‌پرداختند. گاهی هم یک ساعتی استراحت می‌کردند. ساعات زیادی از شبانه‌روز برای امام(ره) به مطالعه و بررسی‌های فکری سپری می‌شد. گاهی امام(ره) روزانه هشت ساعت یا کمتر مطالعه داشتند و به جمع‌آوری اطلاعات و تجزیه و تحلیل آنها می‌پرداختند. برای بی‌خبر نماندن از اتفاقات مهم دنیا، معمولاً رادیوی کوچکی به همراه داشتند که گاهی از طریق آن رادیوهای بیگانه و خارجی را نیز گوش می‌دادند.

دقیق و منظم

ساعت پنج بعدازظهر تا نماز مغرب و عشا ساعاتی بود که به رسیدگی مجدد امام خمینی(ره) به مسائل داخلی ایران اختصاص داشت. در زندگی خودشان بسیار منظم و در اجرای کارهای روزانه بسیار دقیق بودند. آنقدر که مرضیه دباغ که در پاریس افتخار خدمت در خانه امام را داشته، می‌گوید: «اگر هر ساعتی از روز کسی سؤال می‌کرد که امام الان چه کار می‌کند خیلی راحت می‌توانستم بگویم که ایشان مشغول چه کاری هستند.» ساعت ۹ شب موقع شام ایشان بود. بعد از شام تا ساعت ۱۱ شب به رادیوهای مختلف و اخباری که قبلاً ضبط شده بود، گوش می‌دادند. بعد از اخبار گاهی به فیلم‌های تلویزیون نگاه می‌کردند. ساعت ۱۱ شب هم می‌خوابیدند. زمان بیداری برای نماز شب هم ساعتی قبل از نماز صبح بود.

گزارش روز

گذری به امامزاده هارون(ع) برادر بلافصل امام رضا(ع) به مناسبت دهه کرامت

استشمام عطر رضوی از طالقان

مهدی آهنگری

اهالی طالقان و استان البرز بوی مشهد را پیش از هر نقطه دیگر از طالقان استشمام می‌کنند زیرا علاوه بر وجود آرامگاه‌های متعدد امامزادگان موسوی در این خطه؛ روستای جوستان طالقان میزبان برادر بلافصل امام هشتم است.

بقعه مخروطی شکل و بی‌گلدسته در روستای جوستان طالقان متعلق به برادر تنی امام (ع) به نام امامزاده هارون(ع) است، که همواره مورد توجه دوستداران اهل بیت(ع) بوده است.

یکی از جاذبه های گردشگری مذهبی که در طالقان وجود دارد امامزاده های واجب‌التعظیمی است، که در جای جای این شهرستان به چشم می‌خورد، یکی از این امامزادگان امامزاده هارون(ع) برادر بلافصل حضرت رضا(ع) است.

آن چه این امام زاده گرانقدر را پس از نسبت برادر تنی با امام هشتم (ع) ممتاز از سایر امامزادگان در این استان ساخته است، بقعه و گنبد سنگی امامزاده هارون بن موسی(ع) به عنوان وجه مشخصه این امام زاده گرانقدر است.

بنای امامزاده بسیار زیبا ساخته شده و کتیبه ای سنگی به خط ثلث و به طول ۹۰ سانتی متر که در امامزاده نصب شده به چشم می‌خورد که در آن فرمان شاه طهماسب صفوی مبنی بر معاف شدن مردم طالقان از دادن مالیات منقوش است. «هوالله سُبْحانَ مَلِکِ الله یا مُحَمّدُ یا عَلی فرمان همایون شرف نفاذ یافت. آن که درین وقت بر خاطر اشرف به انتظام حال رعایا و عجزه الکاه طالقان از ابتداء ایت جهات مذکوره ذیل را که در الکاه مزبوره سابقاً ایوب جمع بوده و به تخفیف و تصدق رعایا هدیه نمودیم

حکام و تیول داران و ناروغگان و کلانتران و کدخدایان الکاه مذکور من بعد به علت جهات مذکور یک دینار و یا یک من از احدی طلبی و توقّعی ننمایند و مزاحمت نرسانند.

مستوفیان عظام ایران اعلی جهات مذکوره را در دفاتر دیوان اعلی محرور و معلوم نموده من بعد داخل اوراق ننمایند و مضمون مزبور را حکما بر سنگ نقش نمایند و از مضمون آیه شریفه "فَمَنْ بَدَّلَهُ بَعْدَما سَمِعَهُ فَإِنَّما إِثْمُهُ عَلَى الَّذِينَ يُبَدِّلُونَهُ إِنَّ اللهَ سَمِيعٌ عَلِيمٌ" تجاوز ننمایند و خلاف کننده از مردودین درگاه الهی و مطرودان بارگاه شاهی میباشند. درین باب غدغن داشته از جوانب و اطراف گله مراعی و مواشی خمس نساجی نگیرند. رجب سنة تسع و ستین و تسعمائه اتمام یافت بسعی ملک روح الله جوستانی»

سند معافیت مردم طالقان از مالیات در کتاب مالک و زارع

در صفحات ۲۴۰ و ۲۴۱ کتاب "مالک و زارع در ایران" که توسط مستشرق نامی برنتیاییش خانم اکدس لمتون در دهه چهل میلادی فراهم آمده و از مهمترین منابع ایرانشناسی و اقتصاد زراعتی ایرانیان از دوره استیلای عرب تا زمان مشروطیت است، گاه گزارش‌هایی کوتاه از اسناد و مدارک موجود در کتاب‌های تاریخی و خصوصا آرشیو وزارت دارایی در دوران پهلوی به دست می‌آید.

یکی از گزارشات به شرح ذیل است:

"شاه طهماسب صفوی در سال ۹۰۹ق مقارن با ۱۵۰۳م فرمانی مبنی بر معافیت خطه طالقان از هرگونه مالیات صادر کرده که بنابر نظر نویسنده نشان می دهد که نحوه اخذ مالیات از جایی به جایی تغییر می کرده

این فرمان که پانصد و اندی سال از قدمت آن می گذرد هم اکنون به صورت سنگ نبشته‌ای زیبا که با تاسف در اثر شکستگی به دونیم شده است در مدخل ورودی امامزاده هارون جوستان نصب شده.

علت نصب این فرمان در این مکان برای آن بوده که شاه طهماسب در متن آن به جهت احترام به این امامزاده صحیح النسب، فرمان معافیت مالیاتی را صادر کرده ".

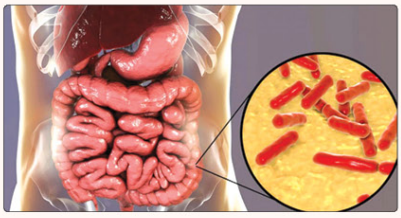
ضمنا نسب امام زاده هارون(ع) به تأیید حضرت آیت‌الله مرعشی نجفی هم رسیده است.

آقای بهروز محمدبیگی کتابی در مورد زندگینامه امامزاده هارون برادر بزرگوار امام رضا(ع) در جوستان طالقان به انضمام علت مهاجرت امامزادگان به ایران نوشته است.

لازم به ذکر است که دوستداران اهل بیت همت و سعی بیشتر مسئولین فرهنگی را مبنی بر به معنای پایان کرونانیست، از هموطنان خواست علاوه بر تکمیل چرخه واکسیناسیون شیوه‌نامه‌های بهداشتی را هم رعایت کنند.

قابل توجه

نقش پروبیوتیک‌ها در حفظ و ارتقای سلامت عمومی بدن (بخش اول)



واژه پروبیوتیک به باکتری‌هایی اطلاق می‌شود که مصرف آنها سبب ارتقای سلامت انسان و حیوانات از طریق افزایش جمعیت باکتری‌های مفید بدن می‌شود. علاوه بر این پروبیوتیک‌ها اثرات بالینی بسیاری دارند که مهمترین آنها عبارتند از:

از بین بردن باکتری های بیماریزا در روده: پروبیوتیک‌ها می‌توانند به مانند آنتی‌بیوتیک‌ها سبب از بین رفتن باکتری‌های بیماریزایی شوند که سبب عفونت‌های گوارشی می‌شوند. با این تفاوت که مصرف آنها بر خلاف آنتی‌بیوتیک‌ها ضمن اینکه مقاومت دارویی ایجاد نمی کند سبب از بین رفتن باکتری‌های مفید روده نیز نمی شود.

ارتقای سلامت دستگاه ادراری: بر اساس آخرین آمار مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها، بیش از یک میلیارد زن در سراسر دنیا از عفونت های ادراری ناشی از باکتری‌ها و قارچ‌ها رنج می برند. بعلاوه، عفونت‌هایی که از طریق رابطه جنسی منتقل می‌شوند از بالاترین آمار مرگ و میر را هر ساله در جهان به خود اختصاص می‌دهند. مصرف پروبیوتیک‌ها با ایجاد تعادل در باکتری‌های مفید دستگاه ادراری و تسالی سبب کاهش ریسک ابتلا به بیماری‌های عفونی ذکر شده می گردد.

پروبیوتیک‌ها دارای اثرات ضد دیابت هستند: آمار جهانی دیابت به گزارش فدراسیون بین‌المللی دیابت در جنوب شرقی آسیا بیش از ۴۳۰ میلیون نفر در جهان به بیماری دیابت مبتلا هستند و از این میان سهم قاره آسیا حدود ۸۰ میلیون نفر است. بعلاوه پیش‌بینی‌های این مرکز حل بر آنست که این آمار تا سال ۲۰۴۵ به ۶۳۰ میلیون نفر خواهد رسید. یکی از مهمترین علل ایجاد بیماری دیابت نوع ۲، بر هم خوردن تعادل میان برخی جمعیت‌های باکتریایی در روده انسان است. به این ترتیب که افزایش برخی از باکتری‌های غیرمفید سبب برهم خوردن متابولیسم ترکیبات قندی و مقاومت سلول‌ها به انسولین می‌شود. یافته های جدید نشان می‌دهد اگرچه بیماری دیابت درمان قطعی ندارد اما مصرف برخی پروبیوتیک‌ها نانجذاری های چرخه متابولیسم ترکیبات قندی را کاهش و تا حدودی به کنترل دیابت کمک می کند

پروبیوتیک ها می توانند به کنترل چاقی کمک کنند چربی اضافه و یا تجمع چربی در بدن افراد که سبب آسیب مستقیم به سلامت عمومی آنها می شود رابطه مستقیمی با میزان انرژی بدن داشته و حاصل عدم تعادل میان انرژی جذب شده در بدن با انرژی مصرف شده توسط سلول‌های بدن دارد. برخی باکتری‌های پروبیوتیک می‌توانند با مهار تعدادی از آنزیم‌ها از تجمع چربی جلوگیری کرده و بعلاوه سبب کاهش کلسترول نیز گردند. پروبیوتیک‌ها اثرات ضدالتهابی دارند: از آنجاییکه مهمترین عامل فیزیولوژی در ایجاد بیماری‌های التهابی دستگاه گوارش نظیر بیماری کولیتیس، بهم خوردن تعادل باکتری های ساکن روده است، مصرف پروبیوتیک‌ها می تواند با افزایش جمعیت باکتری های مفید به برقراری این تعادل کمک کرده و در نتیجه سبب کاهش ریسک ابتلا به بیماری‌های التهابی در دستگاه گوارش شود. بعلاوه، پروبیوتیک‌ها دارای خاصیت ضدالتهابی نیز هستند و می تواند سبب تقویت سیستم ایمنی و مقابله با بیماری‌های التهابی در دستگاه گوارش شوند

جهت آشنایی با سایر فواید پروبیوتیک‌ها دامه این مقاله را در هفته آینده دنبال نمایید.

علیرضا کریمایی
Alborz.payam@gmail.com

مکث

معانی روان‌شناختی دیر رسیدن‌های همیشگی

هر قدر هم که آدمی که همیشه دیر می‌آید و دیرآمدنش را کم‌اهمیت و ناچیز جلوه دهد، مطمئن باشید که دیرآمدن معنای روان‌شناختی دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فرادید: «دیررسیدن یکی از چند خصلت رایج در میان انسان‌هاست. «دیرم شده!» یکی از قدیمی‌ترین عبارتی است که بشر آن را با فریاد اعلام کرده است. همه ممکن است گاهی دیر کنند اما منظور من افرادی هستند که مدام دیر می‌رسند. حالا یا پنج دقیقه یا ۳۰ دقیقه. دیررسیدن مانند لغزش‌های زبانی و شوخی‌ها می‌تواند چیزهایی درباره ناخودآگاه ما برملا کند. بنابراین همان طور که لغزش‌ها زبانی و شوخی‌ها حاوی معنا هستند، دیررسیدن هم، به‌خصوص اگر مرتب و در یک رابطه خاص، مدام تکرار شود، می‌تواند معنادار باشد. آفرودید معتقد بود که یکی از راه‌های دسترسی به ضمیر ناآگاه که حاوی انگیزه‌ها و امیال پنهانی ماست، شوخی‌ها و لغزش‌های زبانی هستند که می‌توانند گاه‌گاه آن را فاش کنند.

با این اوصاف دیررسیدن چه معنایی می‌تواند داشته باشد؟

دینامیک قدرت، یکی از مواردی است که عمیقاً روی مدیریت زمان اثر دارد. این اثر اغلب در قالب روابط زیردست و بالادست تجربه می‌شود. برای مثال من بیماری داشتم که دیررسیدنش به محل کار باعث شده بود که شغل ارزشمندش به خطر بیفتد. این مشکل می‌تواند معنای دیررسیدن را برای من روشن‌تر کند. بیمار من معتقد بود که بعضی از بخش‌های استخدام او تحقیرکننده است. او حس کرده بود که رئیس‌اش از اعمال قدرت لذت می‌برد. در واقع او نمی‌توانست بین «حق» رئیس‌اش در کنترل ساعت‌های او با کنترل خود او تفکیک و تمایز قائل شود.

او معتقد بود، زیرا فکر می‌کرد که رئیس‌اش حس می‌کند به لحاظ اخلاقی از او برتر است و نگران بود که ناتوانی‌اش در به موقع رسیدن به محل کار، باعث شود رئیس‌اش او را اخراج کند. او در واقع آمده بود با من مشورت کند تا راهی را برای زودتر رسیدن به محل کار به او پیشنهاد بدهم اما حقیقت آن بود که او دلوانست اعتراض به وضعیت استخدام و چیزهایی که آزاردهنده می‌دانست را با مدام دیر رفتن به محل کار نشان می‌داد.

دیررسیدن بخشی از دیالوگ جالبه و دلفعه است. این رفتار روشی منفعلانه برای بیان مقاومت در مقابل انتظارات دیگران و خشم ناشی از تسلیم شدن در مقابل مطالبات بیرونی است. حس تحقیرشدن خشم بیمار من را تشدید کرده بود. دیررسیدن فقدان احترام را نشان می‌دهد. نشان می‌دهد که اولویت‌های دیگری در کار بوده است. هیچ کس دوست ندارد منتظر کسی بماند و مدام به برایش تبدیل به منبعی برای ایجاد حس فقدان امنیت و استرس شده بود. او می‌ترسید که شغلش را از دست بدهد.

وقتی با بیمارم روی درمانش کار می‌کردیم، او متوجه شد واکنشی که به رئیس‌اش نشان می‌دهد به طریقی است که گویی رئیس‌اش پدر بی‌منطق و سیری‌ناپذیری است. او متوجه شد که در درونش نیروهای متضادی ـ رویه استقلال طلبی که در تضاد با نیازش به تأیید شدن بود ـ وجود دارند و دیررسیدنش به محل کار درواقع به عنوان نیرویی عمل می‌کند که بین این نیروی متضاد سازگاری ایجاد کند. این نوعی ارتباط برای نشان دادن اعتراض و حس نارضایتی بود. اما تلاش می‌کرد که این اعتراض را خیلی کوچک و غیرمستقیم بیان کند و آن را مهار کند.

وقت‌شناسی موضوعی است که کانون توجه آن میزان اهمیت دیگران برای ماست. وقت‌شناسی نشانه‌ای از رفتار خوب است. برخی‌اوقات به معنای حس احترام نسبت و برخی اوقات شوق همکاری را نشان می‌دهد. وقت‌شناسی نمی‌تواند لزوما پایگاه یا جایگاه اجتماعی یک فرد را نشان دهد. وقت‌شناسی بیش‌تر از ادب، احترام، مهربانی و قاطعیت ناشی می‌شود. وقت‌شناسی یک ضرورت اجتماعی است. دیررسیدن فقدان احترام را نشان می‌دهد. نشان می‌دهد که اولویت‌های دیگری در کار بوده است. هیچ کس دوست ندارد منتظر کسی بماند و مدام به این فکر کند که آیا مشکلی برای آن فرد پیش آمده یا کلاً قرار را فراموش کرده است.

دیرکردن و دیررسیدن معنادار است، زیرا نشان‌دهنده تعارض‌هایی است که در درون یک فرد وجود دارد. بیمار من دوست داشت خوب کار کند. اما از طرفی باور داشت که گردن نهادن به رئیس‌اش او را تحقیر می‌کند.

اما از آنجا که هیچ دونفری مثل هم نیستند، جنس این تعارض‌های درونی نیز با هم تفاوت دارد. اگر دیررسیدن یکی از مسائلی است که شما در زندگی با آن کلنجار می‌روید، این آزمایش را امتحان کنید. روزی را انتخاب کنید و سر تمام قرارهای آن روز پنج دقیقه زودتر حاضر شوید. بعد حس خودتان را آگاهانه بررسی کنید. شما نه تنها حس توانمندی و قدرت پیدا می‌کنید بلکه حس می‌کنید بار سنگینی که روی دوش‌تان بود، برداشته شده است.

هر قدر هم که آدمی که همیشه دیر می‌آید، دیرآمدنش را کم‌اهمیت و ناچیز جلوه دهد، مطمئن باشید که دیرآمدن معنای روان‌شناختی دارد. قابل توجهی، IFAS روزانه را در طول بارداری، در همه شرایط توصیه می‌کند. همچنین شواهد کارآزمایی بالینی حاکی از آن است که MMS روزانه قبل از تولد، شامل آهن و اسید فولیک به همراه ویتامین‌ها (A, C, D, E, B۱, B۲, B۳, B۶, B۱۲) و مواد معدنی (فلزات (یدد، سلنیوم، روی، مس) ممکن است برتر از IFAS باشد. با این حال، نیاز به شواهد بیشتری برای فواید MMS، به ویژه با توجه به IFAS، در محیط‌های واقعی، و در زنان پرخطر مانند زنان مبتلا به HIV وجود دارد.

منبع: The Psyholoy Today

رسانه چه خبر

هنوز ۱۴ میلیون ایرانی حتی یک دوز واکسن کرونا نزده‌اند

مهر: سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا گفت: هنوز ۱۴ میلیون نفر از جمعیت هدف کشور، حتی یک دوز واکسن کرونا نزده‌اند. عباس شیراوند، در گفتگوی ویژه خبری، با اعلام اینکه تکمیل چرخه واکسیناسیون نقش مهمی در کاهش مرگ و میرهای کرونایی دارد از هموطنان خواست برای دریافت واکسن خود اقدام کنند. وی افزود: حدود ۱۴ میلیون نفر از هموطنان حتی یک نوبت واکسن کرونا را هم دریافت نکرده‌اند. حمید عمادی متخصص بیماری‌های عفونی هم در برنامه گفتگوی ویژه با هشدار درباره اینکه تکرقمی شدن تعداد فوتی‌ها به معنای پایان کرونا نیست، از هموطنان خواست علاوه بر تکمیل چرخه واکسیناسیون شیوه‌نامه‌های بهداشتی را هم رعایت کنند.

تقویت نظارت بر دستورالعمل تضامین «وام ازدواج»

ایسنا: معاون امور جوانان وزارت ورزش و جوانان با بیان این که نظارت بر دستورالعمل تضامین وام ازدواج تقویت می‌شود، گفت: در فروردین و اردیبهشت امسال ۸۳ هزار و ۸۵۷ نفر از متقاضیان، وام ازدواج را دریافت کردهاند. وحید یامین پور در صفحه توییتر خود نوشت: در فروردین و اردیبهشت امسال با ۱۴۲ درصد رشد نسبت به مدت مشابه پارسال، ۸۳ هزار و ۸۵۷ نفر از متقاضیان، وام ازدواج را دریافت کردهاند. وی افزود: اما براساس گزارشها، برخی شُعَب با تخطی از دستورالعملها در خصوص ضامن برای متقاضیان، مشکل ایجاد می کنند. باوزیر اقتصاد قرار گذاشتیم نظارت را تقویت می کنیم.

مصرف مکمل‌ها در بارداری عوارض زایمان را کاهش می‌دهد

ساینس دیلی: نتایج حاکی از آن است که آهن به همراه اسید فولیک و ویتامین ها در کاهش پیامدهای نامطلوب زایمان در مقایسه با آهن یا اسید فولیک به تنهایی بهتر است. یک مطالعه شش ساله روی حدود ۱۰۰ هزار زن در بوتسوانا شواهد جدیدی ارائه کرده است که نشان می‌دهد مصرف روزانه مکمل‌های غذایی آهن، اسید فولیک و مکمل‌های ویتامین در بارداری می‌تواند عوارض بدو تولد را کاهش دهد. محققان دانشگاه پنسیلوانیا دریافتند که مکمل های آهن و اسید فولیک (IFAS)، و همچنین آهن و اسید فولیک به‌علاوه ویتامین‌های ضروری و مواد معدنی (MMS)، در مقایسه با آهن یا اسید فولیک به تنهایی، با نرخ پایین‌تر تولد نوزادان با وزن کم و سایر عوارض در زمان زایمان مرتبط است. برای مثال، نرخ تولد با وزن کم برای زنانی که رژیم غذایی شأن حاوی رزمغزهای متعدد بود، کمتر از ۱۰۵ درصد بود، که پایین‌ترین میزان در بین هر گروه مقایسه است. «ان کاتیگلیا»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «نتایج ما از توصیه فعلی سازمان جهانی بهداشت حمایت می کند که زنان باردار باید روزانه مکمل آهن و اسید فولیک مصرف کنند، اما همچنین شواهد قانع کننده‌ای ارائه می‌دهد که مکمل‌های چند ریز مغذی مزایای بیشتری نسبت به IFAS دارند. حدود ۱۵ تا ۲۰ درصد از کودکانی که هر سال در سراسر جهان متولد می‌شوند، وزن کم هنگام تولد دارند که به عنوان وزن کمتر از ۲۵ کیلوگرم در هنگام تولد تعریف می‌شود. وزن کم هنگام تولد که معمولاً با زایمان زودرس اتفاق می‌افتد، با افزایش قابل توجه خطر ابتلاء به بیماری‌های دوران کودکی و مرگ و بیماری‌های بعدی در زندگی مانند دیابت و بیماری‌های قلبی عروقی همراه است. بیشترین نرخ تولد با وزن کم در جنوب آسیا و جنوب صحرای آفریقا رخ می‌دهد. برای کمک به کاهش نرخ تولد نوزادان با وزن کم و عوارض مربوط به آن در هنگام تولد، سازمان جهانی بهداشت بر اساس شواهد کارآزمایی بالینی قابل توجهی، IFAS روزانه را در طول بارداری، در همه شرایط توصیه می کند. همچنین شواهد کارآزمایی بالینی حاکی از آن است که MMS روزانه قبل از تولد، شامل آهن و اسید فولیک به همراه ویتامین‌ها (A, C, D, E, B۱, B۲, B۳, B۶, B۱۲) و مواد معدنی (فلزات (یدد، سلنیوم، روی، مس) ممکن است برتر از IFAS باشد. با این حال، نیاز به شواهد بیشتری برای فواید MMS، به ویژه با توجه به IFAS، در محیط‌های واقعی، و در زنان پرخطر مانند زنان مبتلا به HIV وجود دارد.